

Angst en Liefde



*Angst en Liefde zijn met elkaar verbonden. Angst zorgt voor controle willen hebben, willen verklaren, willen vastpakken.
Het staat echte Liefde in de weg. Het staat ook leven in overgave, vertrouwen in de weg.
Na het verliezen van drie dierbaren in twee en een half jaar tijd vond ik het tijd voor een tweedaagse Familieopstellingen met het thema Verlies en rouw, waar ik vorige week aan heb deelgenomen.
Ik wil graag één verhelderend inzicht met je delen:
Ik ben zo bang geworden om nóg iemand te gaan verliezen dat ik me niet meer volledig kan verbinden met mijn dierbaren.
Ik trek weer de mij zo vertrouwde beschermmuur op. Totdat ik me er bewust van word (zoals bij de tweedaagse, in meditatie of bij een sessie stembevrijding),
ik het bij mezelf waarneem, het doorvoel, het accepteer. Dan kom ik vervolgens in een nieuwe ruimte.
Die ruimte heet LEVEN. Met LEF. Vol LIEFDE. Liefdevol leven. Het begint met lief zijn voor mezelf. In zachtheid kijken naar wat er IS.
Dat er, zoals nu, angst is om weer iemand te verliezen. Ik heb me heel eenzaam en verdrietig gevoeld. Ik heb familiepatronen doorvoeld.
Maar bovenal mezelf weer een stukje verder geheeld. Ik voel me vrij, vol liefde en heel dankbaar.*